



Les beaux jours sont de retours, le bon moment pour se faire de délicieuses salades complètes : ig bas, riches en protéines et fibres.

Dans cette recette j'ai utilisé de la semoule d'épeautre : très digeste, elle permet d'éviter une montée de la glycémie grâce à sa richesse en fibres et protéines. L'utilisation de citron permet de baisser l'indice glycémique de la salade et apporte de la fraîcheur à l'ensemble en plus des herbes.

### **Ingrédients pour 2 personnes :**

- 120 g de semoule de petit épeautre
- Entre 300 et 400 g de crevettes (2 grosses poignées)
- 1 pamplemousse
- 1 avocat mûr
- 50g de tomates cerises
- 4 radis roses
- Quelques feuilles de menthe et de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation :**

- Commencez par cuire la semoule d'épeautre . Pour cela, versez le couscous dans un saladier et ajoutez le même volume d'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler 10 minutes. Détacher les grains avec une fourchette. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts.
- Lavez les radis et les couper en petites rondelles. Lavez les tomates et les couper en deux.
- Pelez le pamplemousse et récupérez les suprêmes à l'aide d'un couteau.
- Lavez vos herbes et hachez les.
- Mettre votre semoule dans un saladier. Arrosez là du jus d'un demi citron, de l'huile d'olive, salez poivrez. Mélangez.
- Ajoutez les tomates, le pamplemousse, les herbes. Coupez en 2 votre avocat, dénoyautez-le et coupez des lamelles. Arrosez le de jus de citron pour ne pas qu'il s'oxyde.
- Dressez le taboulé dans chaque assiette. Ajoutez les radis, les crevettes, les lamelles d'avocat. Ajoutez des quartiers de citron.
- Dégustez frais, bon appétit !



Taboulé à la semoule d'épeautre, crevettes, avocat et radis | 2

